

# GAZETTE US GAZELEC N° 3



**Edito** La gazette tient le cap et je vous encourage donc à ne pas négliger l'écrit : tout article sur un événement pédestre particulier, un hobby, une passion, des pensées philosophiques... sera le bienvenu pour alimenter les futures parutions.

Nous venons de tenir notre Assemblée Générale à Serbonnes avec quelques réactions « à chaud » :

- ✓ Malgré un nombre plus important de licenciés, participation en baisse,
- ✓ Une Assemblée Générale 'marathon' avec beaucoup d'échanges sur de nombreux points à l'ordre du jour,
- ✓ Voici quelques-unes des décisions prises :
  - 'Serbonnes 2003' sera consacré aux loisirs sans AG : une AG se tiendra donc à un autre moment (samedi, locaux CEC, ...),
  - des changements quant aux affiliations (FSGT pour ceux qui souhaitent et non plus obligatoire avec la licence),

## Courir 48h à SURGERES

Comme les initiés du grand fond le savent, mon frère Gilbert est détenteur, entre autres, de deux records du monde sur 48h. Celui des 50 à 55 ans et celui des 55 à 60 ans qui est aussi le record de France toutes catégories.

Comme il ne fait plus d'ultra fond, j'avais décidé l'an dernier que les records de 60 ans et plus devaient rester dans la famille. Pour cela, j'avais tenté le record des 60-65 ans détenu par l'américain Dan WINKLEY (322km) que l'on a vu sur « VO2 Marathon » de mai 2002 (je précise l'année au cas où cet article...). J'avais échoué dans cette tentative en abandonnant sur blessure à la 28<sup>e</sup> heure et 220 km parcourus.

J'ai donc remis ça cette année (du 3 au 5 mai 2002), bien décidé à boire souvent, même s'il faisait froid, pour éviter tendinites, hypoglycémie et autres calamités qui vous tombent dessus sans prévenir.

- de nombreuses et nouvelles courses proposées (Les Templiers, La Martinique, Budapest, ... Menucourt...),
- Bien évidemment, Sylvie nous prépare un compte rendu détaillé (prière de ne pas la déranger pendant quelques jours) qui vous permettra de prendre connaissance de tout le détail.

Cette nouvelle année pédestre repart donc avec dynamisme.

J'espère que nous en ferons une belle année pour la section : si chacun apporte une pierre modeste à l'édifice, je suis sûr que nous pourrons parvenir à marier bonne ambiance et résultats.

A bientôt sur les routes ... si vous n'allez pas trop vite !!

P. TARJON

---

Le vendredi 3 à 16h, nous sommes 15 hommes et 9 femmes à aborder ce travail d'Hercule sur une piste de 300m en terre battue. J'y vais avec prudence (11 km/h) en buvant 10 cl de Maxim, Badoit ou Ice tea tous les ¼ d'heure et en mangeant toutes les heures un gobelet de potage aux vermicelles, de purée liquide ou de pâtes. En plus de ces échéances, que mes managers Cathy et Guy sont chargés de respecter, je demande de temps en temps, au gré de mon appétit et de mes envies, une mini barquette de semoule de riz au lait, une ½ banane ou un morceau de pudding que l'organisation met à notre disposition. En ce qui concerne le ravitaillement, Surgères est le must du grand fond français (avec Gravigny) et c'est important car vous le savez bien, sans carburant, la machine n'avancerait que sur les réserves de graisse et dans mon cas, ce serait assez limité ! Mais je m'égare et me voilà rendu à 10km/h car j'ai déjà parcouru un marathon (plus que 7 marathons pour le record !). pour le moral, c'est plus profitable que de penser : « encore 44h sur 48. » C'est mon type de sophrologie. Dans le même souci de positiver, je n'aborde les heures

qu'en y pensant l'une après l'autre : Je sais que je vais faire 10km/h au cours des 2h suivantes, puis 9 km/h ce qui me fera parcourir le tour de piste en 2mn. Ça paraît banal mais cela meuble l'esprit car si l'on commence à se demander ce que l'on fait là, on n'est pas loin d'aller au lit, les ultra runners J.P. BRIARD et J. BERLAND le savent bien.

Pendant que je discute, la nuit est tombée et comme chaque fois, je constate que ma vitesse a baissé plus que prévu. Comme je m'obstine à positiver, je pense aussi qu'au petit jour, avec le même effort fourni, la vitesse augmentera d'environ 1km/h (il y a peut être là matière à étude pour Véronique BILLAT ou Jean-Pierre KARALSZTEIN).

Mon premier « 100 bornes » est atteint en 10h20mn. Plus que 2 fois comme ça et on ne sera pas loin du bonheur (évitons de penser qu'en temps réel, il n'y a même pas ¼ de fait !)

Pour les impatientes, allez directement au dernier paragraphe et vous aurez le résultat, non mais... !!! Faudrait savoir ? On m'a demandé de faire un papier, pas un confetti ! Je ne sais pas faire dans le digest. On a dit « plus de polémique dans la Gazette » . A cause de vos palabres, j'en suis rendu à 8km/h. Je m'applique à faire des tours en 2mn40" quand je n'ai à penser ni à boire, ni à manger (que de soucis !).

Quelquefois, en fin d'heure, j'accélère un peu pour passer devant mon pointeur ou pointeuse (en tout bien tout honneur) avant le passage à l'heure suivante, afin d'augmenter la moyenne de l'heure de 300m. Ça ne sera pas forcément perdu pour l'heure suivante car je ferai de même dans une heure et toutes ces brèves accélérations cumulées font tourner le compte tours sans prendre beaucoup d'énergie. En contre partie, comme je bois beaucoup, je m'arrête souvent pour la vidange . A chaque fois, c'est 40s que je mets à profit pour étirer mes mollets.

Voici la technique : Je choisis un poteau, un arbre ou mieux un mur, m'y appuie à 2 mains, les talons 1m en arrière et je dégoupille (s'il n'y a pas de vent car coquette est alors livrée à elle même), ainsi, pas de temps de perdu.

Voici le petit jour et avec lui, une petite remontée de vitesse (de 7 à 8 km/h ) comme prévu plus haut ; 140 km sont abattus en 16h.

Mais avançons un peu car j'en entends qui baillent . Tout en construisant mon challenge,

heure après heure, j'arrive aux 24h avec 199 km au compteur. J'avais prévu un arrêt mais comme je tiens encore le 7 km/h, je continue jusqu'à la 27<sup>e</sup> heure (19h le samedi). Je m'arrête alors pour me reposer en me faisant masser et bien m'en prend car après 10 mn d'arrêt, il se met à pleuvoir dur et cela durera ½ heure.

Ces 40 mn d'arrêt m'ont fait du bien, surtout au moral qui commençait à saturer. Ça repart donc tant bien que mal mais à la 34<sup>e</sup> heure (2h du mat, c'est toujours le mauvais moment), voilà à nouveau la lassitude qui s'installe et la moyenne qui baisse à 5km/h. Comme il me reste 70km qui me séparent du record, et que je n'avance plus, je décide de me coucher 1/2h pour repartir peut être sur un meilleur pied. J'ai été bien inspiré car je repars à 7km/h et rattrape en 1h la 1/2h « perdue ». J'ai surtout un meilleur moral car celui ci s'aligne sur ma capacité énergétique du moment et/ou vice et versa (à débattre) . Après ce regain de forme qui dure 3h, je reviens à 6km/h et m'y tiens patiemment jusqu'au petit jour du dimanche. Cette fois, le miracle ne se produit pas et je reste à 6km/h jusqu'à la 46<sup>e</sup> heure. C'est à ce moment là que je vois un attroupement de photographes et le président de l'organisation m'annonce que le record sera passé au prochain tour. Quelle drôle de sensation que de savoir que, dans 300 mètres, on va battre un record du monde ! Je savoure ce tour de piste et fais signe à Cathy et Guy de se diriger vers la zone de pointage où nous arrivons ensemble. C'est un concert d'acclamations (aussi chaleureux qu'au podium V3 des Trolls, si Claire, Jean Pierre et Jean se rappellent) et un mitraillage tous azimuts. Maintenant, c'est tout du rab et je veux en faire le plus possible pour garder ce record longtemps mais je suis cliniquement vidé. Je ferai tout de même 11,5km en 2h, ce qui portera le nouveau record des plus de 60 ans à 333,5 km. On m'a donné le drapeau français et je fais le dernier tour de piste avec Christiane, Le Cerf qui a battu le record de France V2. Que d'émotions ! J'ai d'ailleurs un projet avec Christiane pour l'an prochain : Battre le record du monde en relais mixte sur 48h qui est actuellement de 482km (voir gazettes N° 42 & 43).

Christian MAI NIX

**Brèves :**

Comme le reste de cette édition, ces brèves « pas très brèves », en cette période de rentrée et après un mois de septembre fertile en événements, durant lequel la plupart d'entre nous ont couru des courses longues surtout mais d'autres plus courtes qui vous seront narrées dans le prochain numéro. Des écrivains sont déjà au travail pour cela.

Voici les principaux temps forts dans l'ordre chronologique :

Mai 2002 : Relais 8 h de Capelle en Pevèle :5 équipes engagées et à l'arrivée :

**une 4<sup>ème</sup> place** au général de l'équipe 2 (JL Villanova, F Desquennes, L Mallet, P Cordier et A. Thébaut)

**une 2<sup>ème</sup> place** pour l'équipe mixte N°3 (M Thibault, D. Thibault, M. Fabre, C. Demesy et J. N. Selva)

**Une 1<sup>ère</sup> place** pour l'équipe féminine N°1 (N. Desquennes, V. Selva, S. Tellaa et S. Grosjean)

Juil 2002 : une grosse délégation à **Marvejols Mende**. On vous en dit plus dans le prochain numéro .

Sept 2002 : Vous étiez **32** à courir les **10km de la Voie Royale** dont 2 à monter sur le **podium**. Bravo à J Berland et C Comte tous deux 3<sup>e</sup> de leur catégorie.

☞ De plus, grâce à quelques bonnes volontés, qui ont donné un peu de leur temps pour aider à l'organisation de cette épreuve, le club a récolté quelque 1000 Euros qui serviront au fonctionnement de notre section. Merci à eux.

Sept 2002 : Malgré l'absence cette année de la traditionnelle (et appréciée) tente Gaz de France l'incontournable **Paris Versailles** a encore rassemblé bon nombre de coureurs, puisque nous étions plus de **45** inscrits plus quelques supporters à vélo(!) vus sur le parcours.

Oct 2002 : Bonne performance de l'US Gazelec au relais CCAS de **Xaintries** où les deux équipes parties courir sont montées sur le **podium**. Les féminines (M.C. Jeau, V. Selva, N. Desquennes, M.N. Samson et S. Grosjean) ont fait **1ères** et les hommes (M. Fabre, C. Demesy, J.S. Bish, O. et Vailhen et G. Provent) **3èmes**.

## Le Guadarun,

**ou comment visiter l'archipel de la Guadeloupe en courant**

Vendredi 07 juin 12H, je décolle de Paris sous la pluie pour un rêve qui va durer 9 jours. A 14h30, heure locale, j'atterris à Pointe à Pitre sous le soleil et une température de plus de 30 degrés. Mon rêve peut commencer.

Les organisateurs du Guadarun sont à l'aéroport pour nous accueillir. Après le transfert vers l'hôtel où nous devons passer la première nuit, je vais m'acclimater à la chaleur et me dégourdir les muscles à la plage pour me faire bronzer et nager. Je fais un rêve, alors autant en profiter !

Samedi 08 juin. A cause du décalage horaire, je suis réveillé de bonne heure.. Au petit déjeuner, j'ai la joie de retrouver, en plus de ceux et celles qui étaient avec moi dans l'avion, certains coureurs et coureuses déjà présents comme moi l'an dernier à cette course.

Nous partons en bus jusqu'à Trois Rivières, où nous prenons le bateau pour les îles des Saintes (Terre de Haut et de Terre de Bas).

Nous visitons Terre de Haut. puis, direction la plage de Pompierre avec ses cocotiers et son sable blanc, où nous continuons notre acclimatation avec baignade, barbecue et sieste. Ah, que c'est bon de vivre un rêve ?

En fin de journée, nous embarquons pour Terre de Bas, où se trouve le premier bivouac. Après cette « dure » journée, je m'endors, bercé par le bruit des vagues.



Dimanche 09 juin, La course débute par une étape de 20 kilomètres. Nous sommes 19 concurrents (Guadarunners), dont un groupe de guadeloupéens emmené par Eddy Boulate, le vainqueur de l'an dernier, un algérien, une irlandaise, des antillais, et 5 coureurs venus de métropole, plus quelques « locaux » ,venus pour une seule étape. Dès le départ, je me place en 4ème position. J'ai décidé cette année de ne pas faire de complexe et de tenter ma chance.

Après quelques km sur une route vallonnée et exposée aux ardeurs du soleil où je perd 3 places, nous attaquons la première difficulté de la course : Une côte qu'il est difficile, voir impossible, de gravir en courant. Je regagne les 3 places perdues. Après une descente vertigineuse, nous quittons la route pour un sentier abrupt, lui aussi. J'arrive à conserver ma place, tout en prenant garde de ne pas me mettre dans le rouge ni de me tromper de sentier. Au sommet, je me fait doubler par un concurrent qui n'est venu que pour l'étape du jour, je le laisse donc passer sans chercher à le suivre. Dans la descente, sur un sentier pierreux, je me tord la cheville.. Quelques kilomètres plus loin, je me retords la même cheville. Je suis obligé de lever le pied si je ne

veux pas que mon rêve, et la course, s'arrêtent ici. Du coup, je reperds 2 places et franchis la ligne d'arrivée en 7ème position, et 5ème Guadarunner. Après une baignade réparatrice, je vais me faire masser les jambes et ausculter la cheville. Demain je devrai courir avec un strapping pour limiter les risques d'entorse. Nous déjeunons dans un petit restaurant sur la plage. Au menu, poisson frais pêché le matin même, riz et glace.

Le Guadarun est le seul raid où l'on grossi, cela a été prouvé scientifiquement cette année. En effet, à la première et à la dernière étape, tous les concurrents sont pesés. Le verdict a été sans appel, on avait tous pris au moins 1 kilo !

En fin d'après midi, nous rejoignons, en bateau, Basse Terre, puis en bus Goyave. Nous dormons au jardin d'eau, un petit paradis avec des fleurs tropicales et une rivière qui coule au milieu d'une prairie où il fait bon se baigner... Ah ce rêve, un délice !



Lundi 10 juin 7 heures : Départ de la deuxième étape de 26 kilomètres, la journée risque d'être longue, car nous attaquons la montagne.

Comme la veille, je me place dès le début en 4ème position. Les premiers km de montée se passent bien, même si je suis rattrapé et doublé par Colbert, un Guadeloupéen, qui avait terminé 4ème l'an dernier. Je le rattrape peu avant le 9<sup>e</sup> km. Il est alors au sol, victime de crampes. Je l'aide à les faire passer en lui faisant tendre les jambes et en lui exerçant une pression sur le bout des pieds. Il se relève et je repars.

Il est difficile de décrire cette étape tant le parcours est inhabituel pour nous métropolitains. En Guadeloupe, les sentiers sont très peu, voire pas du tout, entretenus, et il est parfois difficile, à travers la végétation très dense, de voir si on est toujours sur un sentier. Certaines côtes sont tellement raides qu'on est obligé de s'aider de ses mains et certaines descentes tellement glissantes et pentues qu'on les fait sur les fesses. Pour cette étape, comme pour celle du lendemain, il est conseillé de courir avec des gants de VTT et un collant !

Alors que la première moitié de l'étape s'est bien passée, je souffre dans la deuxième moitié. Mon

rêve se transforme en cauchemar. Victime de crampes et d'un gros coup de pompe, certainement dus à une erreur d'alimentation, je vois les coureurs me dépasser les uns après les autres. J'enchaîne les chutes, l'une, plus violente que les autres, me provoque une vive douleur aux côtes. Je franchis la ligne d'arrivée après plus de 6h40mn de course. J'ai perdu 5 places au classement général.

Après ces quelques heures de cauchemar, un massage, un repas et une baignade me font heureusement replonger dans mon rêve. Mardi 11 juin, aujourd'hui encore nous avons le droit à une étape de montagne, mais cette fois elle ne fait « que » 15 km. Je me « régale », tellement les paysages sont magnifiques. J'ai rarement eu autant de plaisir à courir en montagne, même si les 4 derniers km de descente se font sur les fesses, et si une nouvelle chute réveille ma douleur aux côtes. Si je ne m'étais pas fêlé une côte hier, aujourd'hui je crois que c'est fait !. L'arrivée se fait au pied de la chute du Carbet impressionnante avec ses 110 m de haut. Pour récupérer de nos efforts, nous allons nous baigner dans une rivière où l'eau, chauffée par la Soufrière toute proche, est à plus de 35°C. Je n'ai pas regagné de place au classement général, mais j'ai repris un peu de temps sur ceux qui m'avaient doublé hier.

En fin d'après midi, nous quittons Basse Terre, en bateau, direction Marie Galante. Le bivouac étant une nouvelle fois installé sur la plage, je suis encore bercé par le bruit de la mer.

Mercredi 12 juin, l'étape du jour devrait mieux convenir à mon profil d'ancien pistard et routard, avec une boucle de 9 km à parcourir 4 fois. Le terrain est très varié, avec une partie sur la plage, des sentiers au milieu des cannes à sucre ou de la mangrove, et bien sûr quelques jolies côtes réparties tout au long du parcours pour casser le rythme. Après une course de rêve et ce, malgré mes douleurs aux côtes, je franchis la ligne d'arrivée en 4ème position. Du coup, je regagne 3 places au classement général, et ne peux m'empêcher de penser pouvoir en regagner 2 avant la fin de la course, les 2 concurrents me précédant ayant moins de 10 et 20 minutes d'avance. Quelques brasses en mer suivies d'un bon repas à base de poisson et de riz, ainsi qu'une sieste sur la plage me permettent de récupérer des efforts du jour.

Jeudi 13 juin : Etape de 28 km, appelée la trace des falaises et qui se déroule sur Grande Terre que nous avons rejoint hier soir par bateau. Les 20 premiers km sont sur un chemin de terre ou sur la route. Nous rejoignons ensuite la

légendaire trace des falaise pour les 8 derniers km. Cette falaise surplombe la mer et la chaleur y est étouffante. L'an dernier, victime de la fatigue et de la chaleur, j'avais fait une chute. Cette année, pour les mêmes raisons, je refais une chute, sans gravité heureusement. Je ne quitte pas le monde du rêve pour celui du cauchemar.

Le peloton m'a semblé partir très vite ce matin et je n'ai pas pu suivre le rythme des premiers. Je franchis la ligne d'arrivée, située au bord d'un lagon (qui a des airs de paradis après l'enfer des derniers kilomètres) en 8ème position. Malgré ma petite forme, je regagne une place au classement général. En revanche, je n'ai plus d'espoir de doubler le concurrent qui me précède et qui n'est autre que Lucien Datil, le créateur et l'organisateur de cette épreuve qui n'hésite pas à « mouiller » le maillot en vivant sa course de l'intérieur. Depuis ma performance de la veille, il me surveille et m'a même repris aujourd'hui plusieurs minutes, accentuant ainsi son avance. Il ne me reste plus qu'à défendre une 6ème place que je ne détiens pour 9 secondes.

Je vais faire mes étirements dans l'eau du lagon au milieu des poissons.

Sur la route du port où nous devons embarquer pour la Désirade, nous visitons une distillerie encore en fonctionnement où l'on nous explique, comment est fabriqué le rhum.

Le Guadarun, c'est de la course à pied mais aussi du tourisme, de la gastronomie et de la culture !

Nous passons notre dernière soirée sur la plage. Ces bivouacs sur le sable, face à la mer, et en bonne compagnie (c'est mon rêve alors j'ai bien le droit de choisir avec qui je partage ma tente) vont beaucoup me manquer.

Vendredi 14 juin, dernière étape : 22 km. L'île de la Désirade est réputée pour la chaleur qu'il y fait dès le lever du jour, car c'est l'île de l'archipel située le plus à l'est. Aujourd'hui, mon seul objectif est de conserver mes 9s d'avance sur le 7ème, qui n'est autre que Liliane, une martiniquaise, première féminine devant Sylvie Mathis.

Dès le départ, je m'aperçois qu'aujourd'hui encore je ne suis pas dans le rythme. Je ne dois pas avoir complètement récupéré du Marathon des Sables. De plus, ma douleur aux côtes est toujours présente, et rend chaque foulée pénible. Je décide donc de contrôler Liliane. Je m'aperçois

qu'elle a conclu un pacte avec un guadeloupéen qui lui sert de lièvre, ce qui est de bonne guerre. Je me place derrière eux, espérant tenir leur rythme jusqu'au 7ème km, début de la terrible côte. Au pied de cette côte, je suis dans leur foulée. L'entraîneur de Liliane, présent sur toute la course, lui donne un sucre alors qu'il est spécifié dans le règlement que c'est une épreuve en autosuffisance. Moi qui me disais ce matin que ce serait sympa d'arriver avec elle, je décide de ne plus lui faire de cadeau et de lui faire vivre un cauchemar. Dès les premiers mètres de montée, Liliane se met à marcher. Je la double en trotinant et elle essaye de me suivre. En serrant les dents, j'arrive à gravir les 2 km sans marcher, et à creuser ainsi un petit écart. J'aperçois devant 2 concurrents, mais n'ai pas la force d'aller les chercher, préférant rester concentré sur ma lutte pour la 6ème place. Je suis rattrapé par un coureur ne faisant que l'étape du jour. Il m'accompagne quelques km, m'aidant ainsi à conserver le rythme, avant de me distancer. Derrière, Liliane n'est plus visible.

Je franchis la ligne d'arrivée fatigué, mais enchanté par cette semaine de course. Tous les concurrents, du premier au dernier sont acclamés.

Le soir, après une bonne douche à l'hôtel confortable, nous nous retrouvons tous au bar pour arroser, au rhum, la fin de la course. Le vainqueur de l'épreuve est cette année encore Eddy Boulate, auteur d'une très belle course et ce, toujours avec le sourire, le fair-play et la gentillesse qui le caractérisent.

Dimanche 16 juin 10 heures, j'atterris à Paris sous un pic de pollution... je suis réveillé par le choc de l'avion touchant la piste. J'ouvre les yeux, mon rêve vient de s'achever. Mais était-ce bien un rêve ? Je me touche les côtes, une douleur vive me fait pousser un petit cri. Je n'ai donc pas rêvé, j'ai bien vécu cette merveilleuse semaine en Guadeloupe.

Dis Lucien, c'est quand la prochaine édition du Guadarun ?

P. CORDIER

<u>Comité de rédaction</u>	<b>Gazette US Gazelec</b> <b>Section</b>
<b>Cross athlétisme:</b>	
<u>Rédacteur en chef:</u>	<b>Patrick TARJON</b>
<u>Assistants :</u>	
<b>Séverine GROSJEAN – M Christiane JEAU</b>	